

## Υποστήριξη Φροντιστών

Αυτές οι υπηρεσίες προσφέρουν δωρεάν υποστήριξη, εκπαίδευση και σύνδεση για φροντιστές ατόμων με ψυχικές ασθένειες ή άλλες προκλήσεις υγείας.

- **Πύλη Φροντιστή (Carer Gateway)**  
1800 422 737  
Ώρες: 8πμ-5μμ, Δευ-Παρ  
[www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)
- **Πρόγραμμα Ψυχικής Υγείας για Οικογένειες και Φροντιστές**  
[www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/services/carers/Pages/support.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/services/carers/Pages/support.aspx)

## Υποστήριξη από Ομοτίμους και Διαδικτυακές Κοινότητες

- **Ομάδες Υποστήριξης σε Περιπτώσεις Άγχους Wayahead**  
[www.wayahead.org.au/anxiety-programs/support-group-locations/](http://www.wayahead.org.au/anxiety-programs/support-group-locations/)
- **Φόρουμ Beyond Blue**  
[forums.beyondblue.org.au](http://forums.beyondblue.org.au)
- **Φόρουμ SANE**  
[www.saneforums.org](http://www.saneforums.org)
- **Ασφαλή Καταφύγια (Safe Havens)**  
[health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx](http://health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx)

## Πρόσθετη Υποστήριξη και Πόροι

- **Κατάλογος Wayahead**  
Βρείτε υπηρεσίες ψυχικής υγείας και υποστήριξη σε όλη τη ΝΝΟ  
[www.directory.wayahead.org.au](http://www.directory.wayahead.org.au)
- **Ενστερνιστείτε την Πολυπολιτισμική Ψυχική Υγεία**  
[www.embracementalhealth.org.au](http://www.embracementalhealth.org.au)
- **Εθνική Επιτροπή Ψυχικής Υγείας**  
[www.mentalhealthcommission.gov.au/find-support](http://www.mentalhealthcommission.gov.au/find-support)

## Για Άμεσες Ανησυχίες σχετικά με την Ασφάλεια

Εάν ανησυχείτε για την άμεση ασφάλεια, τη δική σας ή κάποιου άλλου, **καλέστε το 000**.

## Υπηρεσίες Υποστήριξης 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα

Αυτές οι γραμμές βοήθειας είναι διαθέσιμες ανά πάσα στιγμή για επείγουσα υποστήριξη ψυχικής υγείας και αντιμετώπιση κρίσεων.

- **Lifeline (Γραμμή υποστήριξης ζωής)**  
13 11 14
- **Suicide Call Back Service (Υπηρεσία Επιστροφής Τηλεφωνικής Κλήσης για Πρόληψη Αυτοκτονίας)**  
1300 659 467
- **Γραμμή Ψυχικής Υγείας ΝΝΟ**  
1800 011 511
- **Beyond Blue**  
1300 22 46 36
- **13YARN**  
13 92 76  
Υποστήριξη σε περιπτώσεις κρίσης για Αβορίγινες και Νησιώτες των Στενών Τόρες
- **Γραμμή Βοήθειας για Παιδιά**  
1800 55 1800
- **Headspace**  
1800 650 890
- **SANE Αυστραλίας**  
1800 187 263
- **Υπηρεσία Πληροφόρησης για το Αλκοόλ και τα Ναρκωτικά (ADIS)**  
1800 250 015

## Γενικές Γραμμές Βοήθειας

(Διαθέσιμες κατά τις εργάσιμες ώρες)

- **Wayahead**  
1300 794 991  
Ώρες: 3μμ-12πμ, καθημερινά  
Βοήθεια για εύρεση της σωστής υπηρεσίας ψυχικής υγείας στη ΝΝΟ
- **QLife**  
1800 184 527  
Ώρες: 3μμ-12πμ, καθημερινά  
Υποστήριξη και ενημέρωση για ΛΟΑΤΚΙ+ (LGBTQI+)

## Επαγγελματική Υποστήριξη

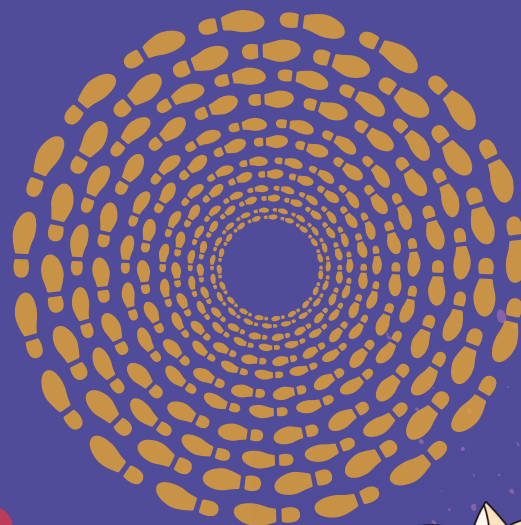
Εάν χρειάζεστε επιπλέον βοήθεια, μιλήστε με τον γενικό γιατρό σας (GP) για ένα σχέδιο φροντίδας ψυχικής υγείας και παραπεμπτικό σε επαγγελματία ψυχικής υγείας.

Taking Steps on Your Wellbeing Journey

Greek

2025  
Μήνας Ψυχικής Υγείας

# Πραγματοποιώντας Βήματα στην Πορεία προς την Ευημερία σας



Wayahead®

Proudly funded by  
  
NSW  
GOVERNMENT

  
Activate  
WORK BETTER. LIVE BETTER.

  
MENTAL  
HEALTH  
MONTH  
OCTOBER

## Ευαισθητοποίηση

## Αναγνώριση

## Δράση

### Βήμα 1 ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

Παρατηρώντας ότι κάτι έχει αλλάξει για εσάς

Το πρώτο βήμα είναι η διαπίστωση ότι κάτι έχει αλλάξει για εσάς. Ίσως να αισθάνεστε διαφορετικά από τον συνηθισμένο σας εαυτό, να έχετε παρατηρήσει μια διαφορά στον τρόπο που σκέφτεστε ή τι σκέφτεστε, ή να έχετε παρατηρήσει μια αλλαγή στο πώς περνάτε τον χρόνο ή την ημέρα σας.

*Παράδειγμα: «Αρχίζετε να αισθάνεστε ότι κάτι δεν πάει καλά – ίσως νιώθετε πιο εξαντλημένοι ή πελαγωμένοι από το συνηθισμένο. Αυτό είναι το πρώτο βήμα που θα σας κάνει να συνειδητοποιήσετε ότι πρέπει να δώσετε προσοχή στο πώς αισθάνεστε».*

Αυτά τα βήματα προορίζονται ως προτάσεις ή ένας χρήσιμος οδηγός που μπορείτε να λάβετε υπόψη σας στην πορεία προς την ευημερία σας. Η εμπειρία του καθενός είναι διαφορετική και δεν υπάρχει ένας και μοναδικός «σωστός» τρόπος για να προχωρήσετε – μπορείτε να μετακινήστε ανάμεσα σ' αυτά τα στάδια με τον τρόπο που σας ταιριάζει καλύτερα.

### Εργαλεία Αυτοβοήθειας

Αυτά τα εργαλεία και οι πόροι έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την ψυχική σας υγεία και ευημερία ανεξάρτητα.

#### Καταγραφή σκέψεων σε ημερολόγιο

Καταγράψτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας για να κατανοήσετε και να διαχειριστείτε καλύτερα το πώς νιώθετε. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε το άγχος και την ψυχική υπερφόρτωση.

#### Δωρεάν Apps και Πλατφόρμες Ψυχικής Υγείας

(όλες οι εφαρμογές είναι προσβάσιμες σε Συσκευές iOS και Android)

### Βήμα 2 ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Αναγνωρίζοντας ότι η υποστήριξη μπορεί να είναι χρήσιμη

Το δεύτερο βήμα είναι να συνειδητοποιήσετε ότι είναι εντάξει αν χρειάζεστε υποστήριξη. Η αναζήτηση βοήθειας δεν είναι σημάδι αδυναμίας, είναι ένδειξη δύναμης. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε τότε θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε κάποια βοήθεια ή καθοδήγηση και να αισθάνεστε άνετα να απευθυνθείτε κάπου για βοήθεια.

*Παράδειγμα: «Αναγνωρίζετε ότι είναι εντάξει να απευθυνθείτε κάπου για βοήθεια. Είτε μιλάμε με έναν φίλο, μέλος της οικογένειας ή έναν επαγγελματία, η λήψη υποστήριξης είναι ένα υγιές και σημαντικό βήμα».*

- **Black Dog Institute (Ινστιτούτο Black Dog)** (Για Όλες τις Ηλικίες)  
Προσφέρει εργαλεία βασισμένα στην έρευνα, όπως προγράμματα CBT, υποστήριξη ύπνου για εφήβους, εκπαίδευση ανθεκτικότητας για νέους, και πόρους για ενήλικες με διανοητικές αναπηρίες.  
<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/>
- **Smiling Minds App (Εφαρμογή Smiling Minds)** (Για Ηλικίες 5+)  
Εφαρμογή ενσυνειδητότητας με καθοδηγούμενους διαλογισμούς για παιδιά, εφήβους και ενήλικες – υποστηρίζει την εστίαση της προσοχής, τη συναισθηματική ρύθμιση και τη διαχείριση του στρες.  
[www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app](http://www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app)

### Βήμα 3 ΔΡΑΣΗ

Λήψη συγκεκριμένων μέτρων για τη βελτίωση της ευημερίας σας

Το τρίτο βήμα είναι να κάνετε κάτι για να βελτιώσετε την ευημερία σας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει συζήτηση με κάποιον, αφιέρωση χρόνου για τον εαυτό σας, εξάσκηση στην αυτοφροντίδα ή αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας.

Θα υπάρξουν στιγμές που αισθανόμαστε ότι «κολλήσαμε», είμαστε καταβεβλημένοι ή χωρίς κίνητρα – και αυτό είναι εντάξει. Σε αυτές τις στιγμές, ακόμη και ένα μικρό βήμα, όπως το να απευθυνθούμε σε κάποιον ή να σταματήσουμε για μια στιγμή, μπορεί να μας βοηθήσει να επιστρέψουμε στη σωστή πορεία. Αυτές οι μικρές ενέργειες μας βοηθούν να **συνεχίσουμε να προχωράμε μπροστά**, ακόμα και όταν δεν αισθανόμαστε ότι σημειώνουμε μεγάλη πρόοδο.

- **Medibank Digital Tools (Ψηφιακά Εργαλεία Medibank)** (Για Όλες τις Ηλικίες)  
Αυτή η σελίδα παρέχει συνδέσμους προς διάφορες ψηφιακές εφαρμογές, προγράμματα και πλατφόρμες ψυχικής υγείας που έχουν σχεδιαστεί για να υποστηρίζουν άτομα όλων των ηλικιών και αναγκών.  
[www.medibank.com.au/health-support/mental-health/articles/digital-tools-for-mental-health/](http://www.medibank.com.au/health-support/mental-health/articles/digital-tools-for-mental-health/)

Ας ενστερνιστούμε τα βήματα που έχουμε ήδη κάνει και ας θυμηθούμε ότι κάθε προσπάθεια μετράει. Ανεξάρτητα από το πόσο μας φαίνεται ότι καθυστερούν τα πράγματα, **εξακολουθούμε να προχωράμε μπροστά**. Σ' αυτό τον Μήνα Ψυχικής Υγείας ας συνεχίσουμε να φροντίζουμε την ευημερία μας και να υποστηρίξουμε ο ένας τον άλλον στην πορεία.